Взгляд со стороны: разработка опросника диспозиционного самодистанцирования и проверка связи с системной рефлексией*

Д. С. Дроздов[a], *В. О. Димидов*

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»,
Российская Федерация, 101000, Москва, ул. Мясницкая, 20

Для цитирования: *Дроздов Д. С., Димидов В. О.* Взгляд со стороны: разработка опросника диспозиционного самодистанцирования и проверка связи с системной рефлексией // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2026. Т. 16. Вып. 3. С. 524–538.
https://doi.org/10.21638/spbu16.2026.310

Согласно дифференциальной модели рефлексии Д. А. Леонтьева и А. Ж. Авериной, самодистанцирование — способность посмотреть на себя со стороны — выступает основой системной рефлексии. Однако проведенные эмпирические исследования не поддерживают данное теоретическое положение. Данная работа направлена на разрешение данного противоречия через создание и апробирование новой методики измерения самодистанцирования как диспозиции. Методика использована для проверки того, предсказывает ли диспозиционное самодистанцирование системную рефлексию. Разработан валидный инструмент измерения и скорректирована модель источников системной рефлексии. В исследовании участвовали 192 человека. Пункты опросника разработаны на основе экспериментальных данных о техниках самодистанцирования. Надежность и валидность методики оценивались с помощью ω Макдональда, анализа главных компонент и конфирматорного факторного анализа. Для проверки гипотез и конструктной валидности использовались Дифференциальный тест рефлексии, Шкала экзистенции и Опросник спонтанного самодистанцирования. Статистическая проверка гипотез была реализована с помощью коэффициента корреляции и регрессионного анализа. В статье представлен Опросник диспозиционного самодистанцирования, включающий три шкалы: временно́е, лингвистическое и социальное самодистанцирование. С помощью опросника исследована связь диспозиционного самодистанцирования с системной рефлексией. Опросник показал высокую надежность, а структура шкал соответствовала теоретической модели. Согласно регрессионному анализу, диспозиционное самодистанцирование, особенно один его аспект — временно́е самодистанцирование, предсказывает системную рефлексию. Корреляционный анализ показал, что самодистанцирование значимо положительно связано с интроспекцией и квазирефлексией. Самодистанцирование — обоснованный на эмпирических данных многомерный конструкт, связанный с системной рефлексией. Опросник диспозиционного самодистанцирования рекомендуется для оценки адаптивных рефлексивных стратегий. Ввиду значимых корреляций со всеми видами рефлексии предлагается в дальнейших исследованиях рассмотреть адаптивные и дезадаптивные функции самодистанцирования отдельно в позитивных и негативных ситуациях.

Ключевые слова: самодистанцирование, рефлексия, диспозиционное самодистанцирование, системная рефлексия, саморегуляция, адаптивная рефлексия.

* Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда, проект № 23-78-10174, https://rscf.ru/project/23-78-10174/.

[a] Автор для корреспонденции.

© Д. С. Дроздов, В. О. Димидов, 2026

View from the outside: Development of the Dispositional Self-Distancing Questionnaire and examination of its association with systemic reflection*

D. S. Drozdov[a], *V. O. Dimidov*

HSE University,
20, ul. Myasnitskaya, Moscow, 101000, Russian Federation

For citation: Drozdov D. S., Dimidov V. O. View from the outside: Development of the Dispositional Self-Distancing Questionnaire and examination of its association with systemic reflection. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2026, vol. 16, issue 3, pp. 524–538.
https://doi.org/10.21638/spbu16.2026.310 (In Russian)

According to D. A. Leontiev and A. Zh. Averina's differential model of reflection, self-distancing — the capacity to view oneself from an external perspective — forms the foundation of systemic reflection. However, empirical studies have not supported this theoretical position. This work resolves this contradiction by developing and validating a new instrument for measuring dispositional self-distancing and testing whether it predicts systemic reflection. Development of a psychometrically validated instrument and refinement of the model of sources of systemic reflection. The study involved 192 participants. Questionnaire items were developed based on experimental data on self-distancing techniques. Reliability and validity were assessed using McDonald's ω, exploratory and confirmatory factor analysis. The Differential Test of Reflection, the Existence Scale, and the Spontaneous Self-Distancing Questionnaire were used to test hypotheses and assess construct validity. Hypotheses were tested via correlation and regression analysis. The Dispositional Self-Distancing Questionnaire is presented, comprising three subscales: temporal, linguistic, and social self-distancing. The Questionnaire examined the relationship between dispositional self-distancing and systemic reflection. It demonstrated high reliability, and subscale structure aligned with the theoretical model. Regression analysis showed that dispositional self-distancing, particularly its temporal component, predicts systemic reflection. Correlation analysis revealed self-distancing is significantly positively associated with introspection and quasi-reflection. Self-distancing is an empirically grounded multidimensional construct associated with systemic reflection. The Questionnaire is recommended for assessing adaptive reflective strategies. Given significant correlations with all types of reflection, future research should examine the adaptive and maladaptive functions of self-distancing separately in positive and negative situations.
Keywords: self-distancing, reflection, dispositional self-distancing, systemic reflection, self-regulation, adaptive reflection.

Введение

Рефлексия понимается учеными и философами как позитивный феномен, который позволяет человеку вести сознательную жизнь (Рубинштейн, 1997). Однако на практике в одних исследованиях рефлексия положительно связана с эффективностью процессов принятия решений, общими способностями и сложностью структурной организации личности (Карпов, Пономарева, 2000). А в других исследованиях феномен рефлексии крайне часто оказывается связан с неблагоприятными психологическими феноменами, такими как руминации и депрессия (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

* The study was funded by the Russian Science Foundation, project no. 23-78-10174; https://rscf.ru/project/23-78-10174/.

[a] Author for correspondence.

В дифференциальной модели рефлексии Д. А. Леонтьева и А. Ж. Авериной обозначенное выше противоречие разрешается выделением адаптивной формы рефлексии — системной рефлексии, наряду с выделением других, неадаптивных ее форм (интроспекции и квазирефлексии), которые объясняют взаимосвязи рефлексии с негативными феноменами (Леонтьев, Аверина, 2011). Согласно модели, системная рефлексия является адаптивной за счет того, что позволяет видеть одновременно полюс субъекта и полюс объекта. При этом, по мнению авторов, она основана на самодистанцировании, взгляде на себя со стороны.

Дифференциальная модель разрешает проблему неоднозначности рефлексии, но исследования при этом подходе пока не предлагают практических разработок для развития системной рефлексии, и вопрос об источнике адаптивности рефлексии остается открытым. Попытка выделения осознанности как основания системной рефлексии не нашла подтверждения в эмпирических исследованиях (Осин, Турилина, 2020). А остальная часть исследований системной рефлексии посвящена ее связи с позитивными феноменами (Деева, 2017; Свинина, 2017).

Ранее были получены данные о посреднической роли системной рефлексии между уровнем развития эго и открытостью опыту (Костенко, Леонтьев, 2016), что расширяет понимание источников системной рефлексии, но имеет ограниченную практическую значимость из-за слабой изменчивости черт личности Большой пятерки. Поэтому в фокусе настоящего исследования находится самодистанцирование, понимаемое как способность ко взгляду на себя со стороны.

Самодистанцирование как источник системной рефлексии

Мы обратили внимание именно на самодистанцирование по двум причинам. Во-первых, согласно дифференциальной модели рефлексии, самодистанцирование лежит в основе адаптивности системной рефлексии (Леонтьев, Аверина, 2011). Во-вторых, механизм самодистанцирования — более конкретный и ситуативный, чем механизм рефлексии и черта открытости опыту. За счет этого исследования самодистанцирования обладают высокой практической значимостью, склонность к самодистанцированию может быть более изменчивой, чем рефлексивность и открытость опыту.

Однако к настоящему моменту в эмпирических исследованиях значимой связи между самодистанцированием и системной рефлексией не было обнаружено (Ерофеева, 2019). Одна из возможных причин такого результата может лежать в особенности концептуализации самодистанцирования, заложенного в основание использованного психодиагностического инструмента. В опроснике А. Лэнгле (A. Längle) и К. Орглер (C. Orgler) (Кривцова, 2009; Längle et al., 2003), предложенном респондентам в исследовании, под этим конструктом понимается не действие или склонность к определенному действию, а способность.

Мы считаем, что концептуализация самодистанцирования как действия или диспозиции в большей степени репрезентирует то понимание этого феномена, которое описано в дифференциальной модели рефлексии. Самодистанцирование в таком понимании с большей вероятностью может быть источником системной рефлексии, которая также представляет собой диспозицию.

Самодистанцирование как техника регуляции эмоций

Концептуализация самодистанцирования, отличная от самодистанцирования в опроснике А. Лэнгле и К. Орглер, получила широкое распространение в ряде зарубежных исследований, предлагающих рассматривать самодистанцирование как конкретное действие — технику регуляции эмоций (Kross, Ayduk, 2017).

В этом направлении исследований самодистанцирование представлено в разных формах:

- как взгляд на ситуацию глазами стороннего наблюдателя;
- как взгляд на ситуацию глазами значимого человека или персонажа (социальное самодистанцирование);
- как размышление в словах от третьего лица (лингвистическое);
- как взгляд на ситуацию с точки зрения себя из будущего (временно́е);
- в качестве автоматической реакции на негативные воспоминания (спонтанное) (Kross, Ayduk, 2017).

Во всех перечисленных формах самодистанцирование приводило к позитивным эффектам: уменьшению депрессивных симптомов, тревожности, агрессивных реакций и др. (Kross, Ayduk, 2017).

Механизмами подобных эффектов могут являться снижение эмоциональной реактивности (White et al., 2019) и увеличение адаптивности рефлексии (Kross, 2009). Второе косвенно свидетельствует в пользу гипотезы о самодистанцировании как источнике продуктивных механизмов рефлексивной деятельности.

И. Гроссман (I. Grossmann) и И. Кросс (E. Kross) предположили, что самодистанцирование приводит к адаптивности рефлексии за счет повышения конструктивности внутреннего диалога и анализа переживаний. Это работает так же, как если бы вместо человека о его проблемах рассуждал его друг, рассуждал несколько отстраненно, «со стороны», и потому более адекватно (Grossmann, Kross, 2014).

Несмотря на то что данный феномен и его связи с рефлексией достаточно хорошо исследованы, остаются открытые вопросы. То, как связаны самодистанцирование (в понимании И. Кросса) и именно системная рефлексия (в понимании Д. А. Леонтьева), пока неизвестно. Кроме того, изучение самодистанцирования только как техники в исследованиях не позволяет понять его роль как устойчивой черты личности, которая проявляется в обыденной жизни вне экспериментов.

Самодистанцирование как диспозиция

Мы концептуализируем самодистанцирование как диспозицию, то есть склонность смотреть на себя со стороны. Мы считаем, что такой подход позволит рассматривать этот конструкт вне экспериментальных условий и изучить его связь с системной рефлексией. В данный момент среди отечественных и зарубежных методик нет релевантного инструмента измерения самодистанцирования, который бы оценивал этот феномен как склонность действовать определенным образом. Опросник «Спонтанного самодистанцирования» также не относится к релевантным инструментам, так как использовался исключительно в экспериментальных условиях (Kross, Ayduk, 2017) и не поддается проверке надежности.

По этим причинам целью данного исследования является разработка методики измерения диспозиционного самодистанцирования.

Гипотезы исследования: разработанный опросник диспозиционного самодистанцирования подтвердит свою психометрическую состоятельность; диспозиционное самодистанцирование подразделяется на отдельные формы; диспозиционное самодистанцирование может выступать значимым предиктором системной рефлексии.

Методы

Этапы разработки авторской методики. На основе теоретического анализа мы выявили, что самодистанцирование объединяет четыре связанные стратегии:

1. Самодистанцирование в позицию стороннего наблюдателя.
2. Самодистанцирование в позицию значимого.
3. Временно́е самодистанцирование.
4. Лингвистическое самодистанцирование.

Соответственно, каждая шкала методики разрабатывалась в соответствии с этими четырьмя видами самодистанцирования. Эмпирически подтверждено, что развитие одного вида самодистанцирования приводит к развитию другого (Kross, Ayduk, 2017), что в наших данных должно было выразиться в высокой взаимосвязи шкал между собой и в их объединении в общий фактор.

В первичной версии был разработан 81 пункт со шкалой ответов Ликерта из пяти вариантов («Никогда» / «Редко» / «Иногда» / «В большинстве случаев» / «Всегда»).

Методики

В данном исследовании был использован метод анкетирования с помощью самоотчетных опросников.

Помимо опросника диспозиционного самодистанцирования, применялись следующие методики:

1. Дифференциальный тест рефлексии (Леонтьев, Осин, 2014). Разработан Д. А. Леонтьевым и Е. Н. Осиным, состоит из 30 пунктов. Тест измеряет выраженность следующих рефлексивных процессов: системной рефлексии, квазирефлексии и интроспекции.

2. Шкала экзистенции (Кривцова, 2009; Längle et al., 2003). Разработана в рамках экзистенциально-аналитической теории А. Лэнгле совместно с К. Орглер. Состоит из 46 пунктов и направлена на измерение экзистенциальной исполненности — субъективной наполненности жизни смыслом. Инструмент включает четыре субшкалы: самодистанцирование, самотрансценденция, свобода и ответственность.

3. Опросник спонтанного самодистанцирования Кросса и Айдук (Kross, Ayduk, 2017). Состоит из одного вопроса со шкалой ответа из семи пунктов. Оценивает степень, в которой человек при воспоминании о негативном событии спонтанно принимает самодистанцированную (7) или погруженную перспективу (1).

Содержание опросника в переводе на русский язык: «Вспомните любое негативное событие из вашего прошлого (конфликт, разочарование, поражение или т. п.). Подумайте о Ваших ощущениях в тот момент, порассуждайте о Вашем опыте.

Как Вы считаете, в какой степени во время рассуждений о событии Вы чувствовали себя сторонним наблюдателем происходящего, а не прямым участником события? В какой степени Вы вспоминали это, видя себя и оценивая со стороны? Или в какой степени Вы вспоминали это так, словно снова находились там и смотрели на все своими глазами?» Для ответа респондентам предоставлялась шкала от 1 до 7, где 1 — это погруженная перспектива, а 7 — это отстраненная перспектива.

Обработка результатов проводилась с помощью статистической программы Jamovi.

Выборка

Набор выборки осуществлялся с помощью распространения анкеты через социальные сети. Респонденты подписывали информированное согласие об участии и в качестве поощрения после прохождения анкеты получали ссылку на материалы о самодистанцировании.

При планировании исследования ожидался объем выборки 184 человека для достижения уровня эффекта 0,3 при мощности 0,99. В результате анкету заполнили 192 человека в возрасте от 18 до 64 лет (M = 31,9, SD = 10,9). 35,9 % выборки — мужчины, 1,37 % предпочли не указывать пол. У большинства респондентов было высшее образование — 58,9 %, неоконченное высшее — у 23,4 %, среднее профессиональное — у 9,4 %, два и более высших — у 7,8 %, среднее — у 6,8 %, ученая степень — у 2,6 %.

Результаты

Первичная апробация проводилась на 30 респондентах, собранных методом удобной выборки. После анализа частот и ROC-кривых (чувствительность-специфичность вопроса при предсказании итогового балла) список из 81 пункта сократился до 30 (см. Приложение).

Далее опросник диспозиционного самодистанцирования в составе анкеты заполнили 192 человека. По результатам анализа надежности было исключено четыре пункта опросника, так как они понижали надежность общего показателя (α Кронбаха).

По результатам анализа главных компонент с вращением облимин в качестве итоговой была выбрана структура опросника из 12 пунктов, сгруппированных в три шкалы. В табл. 1 приведены результаты анализа итоговой версии опросника из 12 пунктов с нумерацией. Объясненная дисперсия составила 59,6 %.

В первый фактор вошли вопросы 1, 3, 6, 10, все они относятся к самодистанцированию в значимого человека (социальное самодистанцирование). Вопросы лингвистического самодистанцирования (2, 7, 11, 12) объединились во втором факторе. В третий фактор вошли только утверждения временно́го самодистанцирования (4, 5, 8, 9).

Корреляции между шкалами опросника диспозиционного самодистанцирования находятся в диапазоне от 0,40 до 0,54, корреляции с интегральной шкалой от 0,74 до 0,83 (табл. 2).

Результаты также свидетельствуют о нормальности распределения шкал опросника: асимметрия от –0,83 до 0,49, эксцесс от –0,80 до 0,87.

Таблица 1. **Матрица факторных нагрузок теста**

№	Вопрос	1	2	3
1	Я задумываюсь о том, как бы отнесся к последствиям моих решений человек, которого я уважаю	**0,76**	0,08	–0,03
2	В своих мыслях я описываю происходящее, называя себя по имени	–0,19	**0,43**	–0,25
3	Я задумываюсь о том, что бы почувствовали люди, которых я знаю, если бы они узнали о происходящих со мной событиях	**0,72**	0,02	–0,11
4	Я смотрю на происходящее со мной с точки зрения самого себя из будущего	–0,12	0,13	**–0,75**
5	Я задумываюсь о том, как изменится мое восприятие событий со временем	0,15	–0,11	**–0,73**
6	Я думаю о том, что бы сказали о происходящем со мной значимые для меня люди	**0,82**	0,08	–0,08
7	Я думаю о своих чувствах по поводу ситуации, в которой я нахожусь, как если бы их испытывал какой-то персонаж	0,40	**0,58**	0,05
8	Я думаю о том, что я в будущем сказал бы о последствиях моих сегодняшних решений и действий	0,14	–0,001	**–0,77**
9	Я задумываюсь о том, что я буду чувствовать в будущем, вспоминая о происходящих со мной событиях в данный момент	0,12	–0,03	**–0,77**
10	Я размышляю о том, что бы подумал другой человек о происходящем	**0,63**	0,24	–0,17
11	В своих мыслях я говорю о своих чувствах отстраненно, как бы со стороны	0,02	**0,77**	0,08
12	В своей голове я описываю ситуацию, в которой я нахожусь, словно я автор автобиографии	0,09	**0,76**	–0,03

Примечание: Полужирным шрифтом выделены факторные нагрузки, которые вошли в соответствующий фактор из названия столбца.

Внутренняя структура и надежность шкал. Трехфакторная структура с корреляциями факторов хорошо соответствует данным согласно индексам: CFI = 0,987; TLI = 0,983; RMSEA = 0,031 (95 % CI от 0,000 до 0,056); SRMR = 0,043. Факторные нагрузки пунктов значимы при $p \leq 0{,}001$. Дисперсия факторов значима при $p \leq 0{,}05$. Дискриминантная валидность факторов подтверждена по критерию HTMT (Henseler et al., 2015): для F1–F2 0,692, для F1–F2 0,657, F1–F2 0,616 — все значения < 0,85.

Для обоснования двухуровневой структуры опросника была построена иерархическая модель. В модели был один общий и три частных фактора, соответствующие ранее эксплораторно полученным факторам. Индексы соответствия иерархической модели: $\chi^2 = 58{,}6$, df = 51, $p = 0{,}217$; CFI = 0,989; TLI = 0,986; RMSEA = 0,028 (95 % CI от 0,000 до 0,056); SRMR = 0,043. Эта модель (рис. 1) отлично соответствует данным (Hu, Bentler, 1999). Факторные нагрузки на общий фактор значимы при $p \leq 0{,}01$. Дисперсия общего фактора значима при $p \leq 0{,}001$.

Конструктная валидность: связи с рефлексией. В табл. 2 приведены результаты корреляционного анализа.

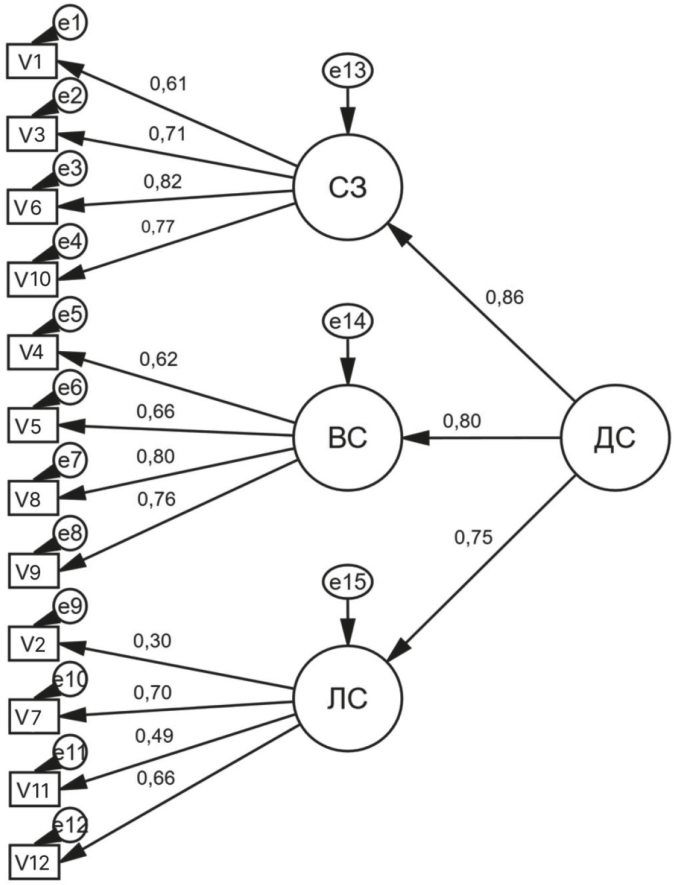

Рис. 1. Иерархическая модель опросника диспозиционного самодистанцирования

Примечания: СЗ — социальное самодистанцирование; ВС — временное самодистанцирование; ЛС — лингвистическое самодистанцирование; ДС — диспозиционное самодистанцирование.
Источник: IBM SPSS Amos, v. 26.

После коррекции на множественные сравнения по процедуре Бенджамини — Хохберга (Benjamini, Hochberg, 1995) статистически значимыми остались все выявленные корреляции, за исключением связи между самотрансценденцией и социальным самодистанципированием. В таблице отражены скорректированные значения.

Корреляционный анализ показал, что самодистанцирование тесно связано со всеми типами рефлексии — с системной рефлексией, квазирефлексией и интроспекцией.

Общий балл не коррелирует со спонтанным самодистанцированием и самодистанцированием из шкалы экзистенции.

Лингвистическое самодистанцирование было связано со спонтанным самодистанцированием, с системной рефлексией (слабее, чем с квазирефлексией). Социальное самодистанцирование положительно связано с интроспекцией, квазирефлексией и системной рефлексией. Временно́е самодистанцирование показывает

Таблица 2. **Корреляции шкал самодистанцирования и рефлексии**

№	Параметр	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Диспозиционное самодистанцирование	–								
2	Социальное самодистанцирование	0,83***	–							
3	Лингвистическое самодистанцирование	0,74***	0,40***	–						
4	Временное самодистанцирование	0,83***	0,54***	0,42***	–					
5	Спонтанное самодистанцирование	0,04	–0,03	0,22**	–0,07	–				
6	Самодистанцирование (шкала экзистенции)	–0,08	–0,08	–0,06	–0,05	0,22**	–			
7	Самотрансценденция	–0,17*	–0,15	–0,18*	–0,07	0,09	0,54***	–		
8	Системная рефлексия	0,45***	0,36***	0,27***	0,44***	0,04	0,01	0,12	–	
9	Интроспекция	0,37***	0,40***	0,23**	0,24***	–0,10	–0,40***	–0,52***	0,19**	–
10	Квазирефлексия	0,42***	0,34***	0,34***	0,33***	–0,07	–0,36***	–0,28***	0,34***	0,57***

Примечания: * $p < 0{,}05$; ** $p < 0{,}01$; *** $p < 0{,}001$.

самые высокие связи с системной рефлексией, а также умеренные связи с интроспекцией и квазирефлексией.

Роль самодистанцирования в рефлексии. Была построена регрессионная модель, где предиктором выступил общий показатель диспозиционного самодистанцирования, а зависимой переменной показатель системной рефлексии. При $R^2 = 0{,}204$ и $\beta = 0{,}451$ ($p < 0{,}001$) самодистанцирование может быть определено как значимый предиктор системной рефлексии (рис. 2).

Обсуждение результатов

Психометрические свойства опросника. Полученная факторная структура в целом соответствует теоретической модели и состоит из трех факторов: социального, лингвистического и временно́го самодистанцирования. Все шкалы демонстрируют хороший уровень надежности, кроме шкалы лингвистического самоди-

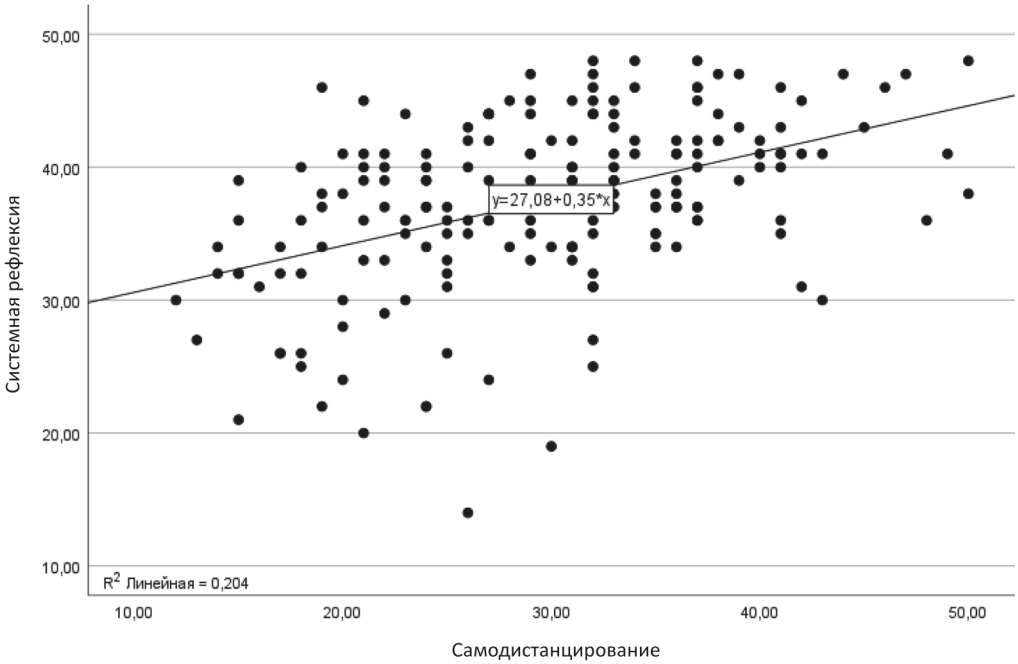

Рис. 2. График линейной регрессии предсказания системной рефлексии
Источник: IBM SPSS Statistics, v. 26

станцирования (невысокая надежность), что может объясняться малым количеством пунктов и специфичностью шкалы.

Теоретически обоснованные связи показателей самодистанцирования подтверждают конструктную валидность. Слабые связи с феноменами из шкалы экзистенции нуждаются в дополнительной проверке — вероятно, опросники измеряют разные аспекты конструкта.

Интересно, что при факторизации не была выделена шкала, которая бы отвечала за самодистанцирование в позицию стороннего наблюдателя. Это может говорить о том, что диспозиционное самодистанцирование возможно только в конкретный образ другого, как в самодистанцировании в значимого человека. Также возможно, что метод самоотчета не подходит для измерения самодистанцирования в позицию стороннего наблюдателя.

Три формы самодистанцирования. Социальное самодистанцирование в анализе проявило себя как неоднозначный феномен. Вероятно, влияет образ значимого другого и побочные переменные, например мотивационные. Близкий механизм в психологии мотивации — интроецированная мотивация (Sheldon et al., 2017). Она бывает позитивной (похвала, гордость) и негативной (вина, стыд).

Лингвистическое самодистанцирование связано со спонтанным самодистанцированием. Часть спонтанного, вероятно, проявляется лингвистически, но корреляция мала для уверенных выводов. Отрицательная связь с самотрансценденцией может указывать на неблагоприятные эффекты этого лингвистического самодистанцирования.

Временно́е самодистанцирование в сравнении с родственными конструктами показало себя позитивным феноменом. Вероятно, оно является источником системной рефлексии. Временное самодистанцирование может совмещать полюса субъекта и объекта: «будущий я» — это одновременно «я» и «некто вовне», поскольку это не непосредственный субъект, а «я» в будущем. Именно это сочетание лежит в основе системной рефлексии в дифференциальной модели рефлексии. Аргументы в пользу этой позиции видны в исследованиях мышления о будущем, которое считается позитивным и продуктивным аспектом сознания и связано с процессами рефлексии (Lalot et al., 2021).

Неоднозначность связи самодистанцирования с рефлексией. Существует вероятность, что самодистанцирование в структуре и динамике системной рефлексии следует рассматривать вкупе с самопогружением и различным отношением к ситуации. Тем не менее гипотеза о роли самодистанцирования в формировании и протекании системной рефлексии подтвердилась. Лучше всего на роль источника системной рефлексии подходит форма временно́го самодистанцирования.

Также связь диспозиционного самодистанцирования с системной рефлексией свидетельствует о конструктной валидности разработанного опросника.

Были получены положительные корреляции с двумя другими формами рефлексии, что отличает диспозиционное самодистанцирование от самодистанцирования по А. Лэнгле. В первом случае связи со всеми формами рефлексии были равномерными, а во втором системная рефлексия была вынесена за скобки, тогда как квазирефлексия и интроспекция были отрицательно связаны с самодистанцированием.

Почему наблюдаются такие различия? Мы предполагаем, что диспозиционное самодистанцирование связано с рефлексией за счет общей рефлексивности личности. В подходе А. Лэнгле можно усмотреть целенаправленность процесса самодистанцирования, тогда как общая склонность к этому формирует основу для всех процессов рефлексии.

Соответственно, диспозиционное самодистанцирование — это недискриминативный по отношению к качеству рефлексии феномен. Потенциал дальнейших исследований — в прояснении этого аспекта. Стоит концептуализировать самодистанцирование как двухмерный феномен, добавив измерение валентности. К примеру, можно изучать самодистанцирование в позитивных и негативных ситуациях, модерацию эффектов шкалами позитивного и негативного аффекта.

Из сравнения нашего подхода с подходом А. Лэнгле можно сделать практическую импликацию. Самодистанцирование как «трезвость, реалистичность, способность увидеть свою субъективную долю и отделить себя от другого» (Кривцова, 2009, с. 2) подходит для снижения неадаптивных форм рефлексии. Согласно полученным данным, развитие диспозиционного самодистанцирования на практике будет сопряжено с развитием общей рефлексивности человека. Отдельный интерес будут представлять результаты, которые бы совмещали оба подхода. Также в практике мы рекомендуем фокусироваться именно на развитии временно́го самодистанцирования.

Заключение

В ходе изучения механизмов адаптивной рефлексии мы разработали опросник диспозиционного самодистанцирования, который включает три ключевые шкалы: временно́е, лингвистическое и социальное самодистанцирование. Результаты анализа подтвердили его психометрическую надежность и валидность. Этот инструмент представляет ценность как для ученых, так и для практикующих специалистов, помогая глубже понять роль самодистанцирования в рефлексии и выявить иные механизмы, определяющие адаптивные и деструктивные процессы в рефлексии и сознании в целом. Практическая привлекательность опросника — в его компактности (12 пунктов), удобстве использования, умеренной взаимосвязи шкал, что делает каждую из них информативной, а также в установленной связи самодистанцирования с различными формами рефлексии, позиционируя его как ясную цель для психотерапии и психологического консультирования.

Литература

Деева Н. А. Системная рефлексия в процессе формирования профессионально важных качеств курсантов: проблемы и перспективы исследования // Формирование профессионально значимых качеств сотрудников полиции (20 апреля 2017 г) / под общ. ред. А. А. Таганова и др. Краснодар: Краснод. ун-т МВД России, 2017. С. 20–26.

Ерофеева М. С. «Самодистанцирование» и «системная рефлексия» — родственные ли понятия? // Психологические проблемы смысла жизни и акмэ: электр. сб. мат-лов XXIV Междунар. симп. (10–11 апреля 2019 г.) / отв. ред. Г. А. Вайзер и др. М.: Психол. ин-т РАО, 2019. С. 55–57.

Карпов А. В., Пономарева В. В. Психология рефлексивных механизмов управления. Ярославль: Диапресс, 2000.

Костенко В. Ю., Леонтьев Д. А. Взгляд на себя со стороны: роль рефлексии и самодетерминации в развитии личности // Мир психологии. 2016. № 3 (87). С. 97–108.

Кривцова С. В. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер // Экзистенциальный анализ: бюллетень. 2009. № 1. С. 141–170.

Леонтьев Д. А., Аверина А. Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции // Психологические исследования. 2011. № 2 (16). С. 1–17. https://doi.org/10.54359/ps.v4i16.860

Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. № 4 (11). С. 110–135. https://doi.org/10.17323/1813-8918-2014-4-110-135

Осин Е. Н., Турилина И. И. Краткосрочные эффекты от онлайн-практики медитации осознанности // Экспериментальная психология. 2020. № 1 (13). С. 51–62. https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130104

Рубинштейн С. Л. Человек и мир. М.: Наука, 1997.

Свинина Е. С. Взаимосвязь психологической готовности к саморазвитию и рефлексивности в период юности // Е. А. Лушина (ред.). Теоретическая и прикладная психология: традиции и перспективы (28 апреля 2017 г.). Чита: Забайкальск. гос. ун-т, 2017. С. 210–214.

Benjamini Yo., Hochberg Yo. Controlling the false discovery rate: A practical and powerful approach to multiple testing // Journal of the Royal Statistical Society: Series B (Methodological). 1995. Vol. 57, no. 1. P. 289–300.

Grossmann I., Kross E. Exploring Solomon's paradox: Self-distancing eliminates the self-other asymmetry in wise reasoning about close relationships in younger and older adults // Psychological Science. 2014. Vol. 25, no. 825. P. 1571–1580. https://doi.org/10.1177/0956797614535400

Henseler J., Ringle C. M., Sarstedt M. A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling // Journal of the Academy of Marketing Science. 2015. Vol. 43, no. 1. P. 115–135. https://doi.org/10.1007/s11747-014-0403-8

Hu L., Bentler P. M. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives // Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal. 1999. Vol. 6, no. 1. P. 1–55. https://doi.org/10.1080/10705519909540118

Kross E. When the self becomes other: Toward an integrative understanding of the processes distinguishing adaptive self-reflection from rumination // Annals of the New York Academy of Sciences. 2009. Vol. 1167, no. 1 . P. 35–40. https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04545.x

Kross E., Ayduk Ö. Self-distancing: Theory, research, and current directions // Advances in Experimental Social Psychology. Academic Press. 2017. No. 55. P. 81–136. https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.10.002

Lalot F., Ahvenharju S., Minkkinen M. Aware of the future?: Adaptation and refinement of the futures consciousness scale // Psychological Test Adaptation and Development. 2021. Vol. 2, no. 1. P. 102–110. https://doi.org/10.1027/2698-1866/a000014

Längle A., Orgler C., Kundi M. The existence scale: A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment // European Psychotherapy. 2003. Vol. 4, no. 1. P. 135–151.

Nolen-Hoeksema S., Wisco B. E., Lyubomirsky S. Rethinking rumination // Perspectives on Psychological Science. 2008. Vol. 3, no. 5. P. 400–424. https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Sheldon K. M., Osin E. N., Gordeeva T. O., Suchkov D. D., Sychev O. A. Evaluating the dimensionality of self-determination theory's relative autonomy continuum // Personality and Social Psychology Bulletin. 2017. Vol. 43, no. 9. P. 1215–1238. https://doi.org/10.1177/0146167217711915

White R. E., Kuehn M. M., Duckworth A. L., Kross E., Ayduk Ö. Focusing on the future from afar: Self-distancing from future stressors facilitates adaptive coping // Emotion. 2019. Vol. 19, no. 5. P. 903–916. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/emo0000491

Статья поступила в редакцию 2 августа 2025 г.;
рекомендована к печати 20 апреля 2026 г.

Контактная информация:

Дроздов Данила Сергеевич — аспирант; https://orcid.org/0009-0007-2940-813X, Drozdov.D.S@hse.ru
Димидов Владимир Олегович — аспирант; https://orcid.org/0000-0002-5124-9194, 13daidn13@gmail.com

Reference

Benjamini, Yo., Hochberg, Yo. (1995). Controlling the false discovery rate: A practical and powerful approach to multiple testing. *Journal of the Royal Statistical Society: Series B (Methodological),* 57 (1), 289–300.

Deeva, N. A. (2017). Systemic reflexion in the process of formation of professionally important qualities of cadets: problems and prospects of research. In: *Formirovanie professional'no znachimykh kachestv sotrudnikov politsii* (pp. 20–26). Krasnodar, Krasnodar University of MIA of Russia Press. (In Russian)

Erofeeva, M. S. (2019). "Self-distance" and "systemic reflexion" are related concepts? In: G. A. Weiser, T. A. Popova, N. V. Kiselnikova (eds). *Psihologicheskie problemy smysla zhizni i akme: Elektronnyi sbornik materialov XXIV Mezhdunarodnogo simpoziuma* (p. 55–57). Moscow, Psychological Institute of the RAE Press. (In Russian)

Grossmann, I., Kross, E. (2014). Exploring Solomon's paradox: Self-Distancing eliminates the self-other asymmetry in wise reasoning about close relationships in younger and older adults. *Psychological Science*, 25 (8), 1571–1580. https://doi.org/10.1177/0956797614535400

Henseler, J., Ringle, C. M., Sarstedt, M. (2015). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 43 (1), 115–135. https://doi.org/10.1007/s11747-014-0403-8

Hu, L., Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6 (1), 1–55. https://doi.org/10.1080/10705519909540118

Karpov, A. V., Ponomareva, V. V. (2000). *The psychology of reflexive control mechanisms*. Moscow, Dia-Press. (In Russian)
Kostenko, V. Yu., Leontiev, D. A. (2016). Self-view from the outside: The role of reflection and self-determination in personal development. *Mir psikhologii*, 3, 97–108. (In Russian)
Krivtsova, S. V. (2009). The existence scale (Existenzskala) by A. Längle and K. Orgler. *Ekzistentsial'nyi analiz. Biulleten'*, 1, 141–170. (In Russian)
Kross, E. (2021). Does distanced self-talk facilitate emotion regulation across a range of emotionally intense experiences? *Clinical Psychological Science*, 9 (1), 68–78. https://doi.org/10.1177/2167702620951539
Kross, E. (2009). When the self becomes other: Toward an integrative understanding of the processes distinguishing adaptive self-reflection from rumination. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1167 (1), 35–40. https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04545.x
Kross, E., Ayduk, Ö. (2017). Self-Distancing. In *Advances in Experimental Social Psychology* (vol. 55, pp. 81–136). Berlin, Elsevier. https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.10.002
Lalot, F., Ahvenharju, S., Minkkinen, M. (2021). Aware of the future?: Adaptation and refinement of the futures consciousness scale. *Psychological Test Adaptation and Development*, 2 (1), 102–110.https://doi.org/10.1027/2698-1866/a000014
Längle, A., Orgler, C., Kundi, M. (2003). The existence scale: A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment. *European Psychotherapy*, 4 (1), 135–151.
Leontiev, D., Averina, A. (2011). The phenomenon of reflexion in the context of the problem of self-regulation. *Psikhologicheskie issledovaniia*, 4 (16). https://doi.org/10.54359/ps.v4i16.860 (In Russian)
Leontiev, D. A., Osin, E. N. (2014). Reflexion "good" and "bad": From explanatory model to differential diagnosis. *Psikhologiia. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*, 11 (4). (In Russian)
Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3 (5), 400–424. https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
Rubinstein, S. L. (1997). *Man and the world*. Moscow, Nauka Publ. (In Russian)
Svinina, E. S. (2017). The relationship between psychological readiness for self-development and reflexivity in the period of adolescence. In: *Teoreticheskaia i prikladnaia psikhologiia: traditsii i perspektivy* (pp. 210–214). (In Russian)
Sheldon, K. M., Osin, E. N., Gordeeva, T. O., Suchkov, D. D., Sychev, O. A. (2017). Evaluating the dimensionality of self-determination theory's relative autonomy continuum. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43 (9), 1215–1238. https://doi.org/10.1177/0146167217711915
White, R. E., Kuehn, M. M., Duckworth, A. L., Kross, E., Ayduk, Ö. (2019). Focusing on the future from afar: Self-distancing from future stressors facilitates adaptive coping. *Emotion*, 19 (5), 903–916. https://doi.org/10.1037/emo0000491

Received: August 2, 2025
Accepted: April 20, 2026

Authors' information:

Danila S. Drozdov — Postgraduate Student; https://orcid.org/0009-0007-2940-813X, Drozdov.D. S@hse.ru
Vladimir O. Dimidov — Postgraduate Student; https://orcid.org/0000-0002-5124-9194, 13daidn13@gmail.com

Нормы по шкалам опросника ОСД и интерпретация результатов

Шкала	M (средняя сумма баллов)	SD
Социальное самодистанцирование	11,6	3,64
Временно́е самодистанцирование	9,8	3,62
Лингвистическое самодистанцирование	8,3	3,19
Диспозиционное самодистанцирование	29,7	8,45

Интерпретация результатов опросника

Диспозиционное самодистанцирование (общий балл) (сумма пунктов: 1, 4, 5, 8, 13, 16, 18, 19, 21, 22, 24, 28)

Высокий (выше среднего +1 SD): человек часто смотрит на свои события и чувства как бы со стороны.

Низкий (ниже среднего –1 SD): человек обычно полностью погружен в происходящее и видит все «изнутри».

Социальное самодистанцирование (сумма пунктов: 1, 5, 16, 22)

Высокий: часто задумывается, как события выглядят в глазах значимых людей (что они подумают, почувствуют, скажут).

Низкий: почти не учитывает перспективу других людей при осмыслении ситуаций.

Лингвистическое самодистанцирование (сумма пунктов: 4, 18, 24, 28)

Высокий: в мыслях называет себя с использованием местоимений от третьего лица и имени и занимает позицию автора в описании ситуации.

Низкий: в мыслях называет себя с использованием местоимений от первого лица и занимает позицию непосредственного участника ситуации.

Временно́е самодистанцирование (сумма пунктов: 8, 13, 19, 21)

Высокий: часто смотрит на настоящее с позиции «себя из будущего» и представляет, как события будут восприниматься позже.

Низкий: почти не думает о будущем взгляде на текущие события, остается со своей точкой зрения в настоящем.